

Gói Thực Phẩm dành cho Bà Mẹ và Trẻ Nhỏ trong Chương Trình WIC Tiêu Bang Missouri

Lựa Chọn về Cho Ăn

Hoàn Toàn Cho Con Bú Sữa Mẹ



Cho Bú Sữa Mẹ Một Tuần



Không Cho Bú Sữa Mẹ



Từ khi chào đời cho tới 1 tháng tuổi

Từ 1 tới 3 tháng tuổi

Từ 4 tới 5 tháng tuổi

Từ 6 tới 11 tháng tuổi

Mỗi tháng em bé sẽ nhận được:

Sữa Mẹ - Thực phẩm duy nhất mà em bé cần!

Mỗi tháng người mẹ nhận được:

- 5 ga lông sữa - Sữa đã tách kem cho tới sữa 2% chất béo
- 1 lon sữa đã được làm bay hơi
- 2 pao phó mát
- 2 chục trứng (hai tư quả)
- 3 - 46 oz/12 oz nước trái cây (đóng lon hoặc đóng lạnh)
- 36 oz ngũ cốc
- 1 pao bánh tortilla hoặc bánh mì làm bằng lúa mì nguyên chất
- 1 pao đậu khô HOAC
- 4 tới 16 oz lon đậu**
- 18 oz bơ đậu phộng
- 30 oz cá đóng lon
- Ngân phiếu mua rau và trái cây trị giá \$10

- 5 ga lông sữa - Sữa đã tách kem cho tới sữa 2% chất béo
- 1 lon sữa đã được làm bay hơi
- 2 pao phó mát
- 2 chục trứng (hai tư quả)
- 3 - 46 oz/12 oz nước trái cây (đóng lon hoặc đóng lạnh)
- 36 oz ngũ cốc
- 1 pao bánh tortilla hoặc bánh mì làm bằng lúa mì nguyên chất
- 1 pao đậu khô HOAC
- 4 tới 16 oz lon đậu**
- 18 oz bơ đậu phộng
- 30 oz cá đóng lon
- Ngân phiếu mua rau và trái cây trị giá \$10

- 5 ga lông sữa - Sữa đã tách kem cho tới sữa 2% chất béo
- 1 lon sữa đã được làm bay hơi
- 2 pao phó mát
- 2 chục trứng (hai tư quả)
- 3 - 46 oz/12 oz nước trái cây (đóng lon hoặc đóng lạnh)
- 36 oz ngũ cốc
- 1 pao bánh tortilla hoặc bánh mì làm bằng lúa mì nguyên chất
- 1 pao đậu khô HOAC
- 4 tới 16 oz lon đậu**
- 18 oz bơ đậu phộng
- 30 oz cá đóng lon
- Ngân phiếu mua rau và trái cây trị giá \$10

- 5 ga lông sữa - Sữa đã tách kem cho tới sữa 2% chất béo
- 1 lon sữa đã được làm bay hơi
- 2 pao phó mát
- 2 chục trứng (hai tư quả)
- 3 - 46 oz/12 oz nước trái cây (đóng lon hoặc đóng lạnh)
- 36 oz ngũ cốc
- 1 pao bánh tortilla hoặc bánh mì làm bằng lúa mì nguyên chất
- 1 pao đậu khô HOAC
- 4 tới 16 oz lon đậu**
- 18 oz bơ đậu phộng
- 30 oz cá đóng lon
- Ngân phiếu mua rau và trái cây trị giá \$10

Mỗi tháng em bé sẽ nhận được:

Chỉ dùng sữa mẹ để tăng lượng sữa của người mẹ.

Sữa mẹ và
Tới 4 lon sữa bột⁺
(tới 13 oz sữa bột pha trong một ngày)

Sữa mẹ và
Tới 5 lon sữa bột⁺
(tới 15 oz sữa bột pha trong một ngày)

Sữa mẹ và
Tới 4 lon sữa bột⁺
(tới 13 oz sữa bột pha trong một ngày)
24 oz cỗm khô dành cho trẻ sơ sinh
32 lon rau và trái cây dành cho trẻ sơ sinh

Mỗi tháng người mẹ nhận được:

Nên cho bú hoàn toàn bằng sữa mẹ trong tháng đầu tiên để tạo lượng sữa cho người mẹ.

Người mẹ nhận được các loại thực phẩm dành cho Những Người Cho Con Bú Sữa Mẹ Hoàn Toàn.

- 4.5 ga lông sữa - Sữa đã tách kem cho tới sữa 2% chất béo
- 1 lon sữa đã được làm bay hơi
- 1 pao phó mát
- 1 chục trứng (muồi hai quả)
- 3 - 46 oz/12 oz nước trái cây (đóng lon hoặc đóng lạnh)
- 36 oz ngũ cốc
- 1 pao bánh tortilla hoặc bánh mì làm bằng lúa mì nguyên chất
- 1 pao đậu khô HOAC
- 4 tới 16 oz lon đậu**
- 18 oz bơ đậu phộng
- Ngân phiếu mua rau và trái cây trị giá \$8

- 4.5 ga lông sữa - Sữa đã tách kem cho tới sữa 2% chất béo
- 1 lon sữa đã được làm bay hơi
- 1 pao phó mát
- 1 chục trứng (muồi hai quả)
- 3 - 46 oz/12 oz nước trái cây (đóng lon hoặc đóng lạnh)
- 36 oz ngũ cốc
- 1 pao bánh tortilla hoặc bánh mì làm bằng lúa mì nguyên chất
- 1 pao đậu khô HOAC
- 4 tới 16 oz lon đậu**
- 18 oz bơ đậu phộng
- Ngân phiếu mua rau và trái cây trị giá \$8

- 4.5 ga lông sữa - Sữa đã tách kem cho tới sữa 2% chất béo
- 1 lon sữa đã được làm bay hơi
- 1 pao phó mát
- 1 chục trứng (muồi hai quả)
- 3 - 46 oz/12 oz nước trái cây (đóng lon hoặc đóng lạnh)
- 36 oz ngũ cốc
- 1 pao bánh tortilla hoặc bánh mì làm bằng lúa mì nguyên chất
- 1 pao đậu khô HOAC
- 4 tới 16 oz lon đậu**
- 18 oz bơ đậu phộng
- Ngân phiếu mua rau và trái cây trị giá \$8

Mỗi tháng em bé sẽ nhận được:

Tới 9 lon sữa bột⁺
(26 tới 27 oz sữa bột pha chế trong một ngày)

Tới 9 lon sữa bột⁺
(26 tới 27 oz sữa bột pha chế trong một ngày)

Tới 10 lon sữa bột⁺
(29 tới 30 oz sữa bột pha chế trong một ngày)

Tới 7 lon sữa bột⁺
24 oz cỗm khô dành cho trẻ sơ sinh
32 lon rau và trái cây dành cho trẻ sơ sinh
(20 tới 21 oz sữa bột pha chế trong một ngày)

Mỗi tháng người mẹ nhận được:

- 3 ga lông sữa - Sữa đã tách kem cho tới sữa 2% chất béo
- 1 lon sữa đã được làm bay hơi
- 1 pao phó mát
- 1 chục trứng (muồi hai quả)
- 2 - 46 oz/12 oz nước trái cây (đóng lon hoặc đóng lạnh)
- 36 oz ngũ cốc
- 1 pao đậu khô HOAC
- 4 tới 16 oz lon đậu**
- Ngân phiếu mua rau và trái cây trị giá \$8

- 3 ga lông sữa - Sữa đã tách kem cho tới sữa 2% chất béo
- 1 lon sữa đã được làm bay hơi
- 1 pao phó mát
- 1 chục trứng (muồi hai quả)
- 2 - 46 oz/12 oz nước trái cây (đóng lon hoặc đóng lạnh)
- 36 oz ngũ cốc
- 1 pao đậu khô HOAC
- 4 tới 16 oz lon đậu**
- Ngân phiếu mua rau và trái cây trị giá \$8

- 3 ga lông sữa - Sữa đã tách kem cho tới sữa 2% chất béo
- 1 lon sữa đã được làm bay hơi
- 1 pao phó mát
- 1 chục trứng (muồi hai quả)
- 2 - 46 oz/12 oz nước trái cây (đóng lon hoặc đóng lạnh)
- 36 oz ngũ cốc
- 1 pao đậu khô HOAC
- 4 tới 16 oz lon đậu**
- Ngân phiếu mua rau và trái cây trị giá \$8

Người mẹ không còn hội đủ điều kiện nhận trợ cấp.

** Đậu lăng, đậu pinto, garbanzo hoặc đậu đũi. ⁺ Lon sữa pha chế 12.9 oz loại thông thường. ^{*} 18 oz bơ đậu phộng cũng là lựa chọn thay cho các loại đậu khô hoặc đậu đóng lon đối với những phụ nữ không nuôi con bằng sữa mẹ.



Tại sao Missouri WIC không trợ cấp sữa pha chế trong tháng đầu tiên?

Con quý vị chỉ cần sữa mẹ trong 6 tháng đầu tiên sau khi chào đời. Tháng đầu tiên là khi quý vị và con quý vị học cách bú sữa mẹ và lượng sữa của quý vị đang được tạo dựng. Việc cho bé ăn sữa pha chế có thể làm giảm lượng sữa của quý vị và khiến em bé cai sữa sớm hơn. WIC muốn tất cả các phụ nữ cho con bú sữa mẹ thành công. Xin nhớ rằng bú sữa mẹ là dựa trên lượng sữa có thể cung cấp và nhu cầu. Quý vị càng cho em bé bú nhiều thì càng tạo ra nhiều sữa mẹ.

Các Lợi Ích của Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ đối với Em Bé

Sữa Mẹ:

- Có tất cả các chất dinh dưỡng mà em bé sơ sinh cần trong 6 tháng đầu tiên sau khi chào đời.
- Thay đổi cho phù hợp với các nhu cầu không ngừng thay đổi của em bé đang khôn lớn.
- Bảo vệ ngừa các căn bệnh như viêm tai và viêm đường hô hấp.
- Giảm nguy cơ Hội Chứng Đột Tử ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS).
- Giảm nguy cơ mắc bệnh dị ứng, bệnh suyễn, bệnh tiểu đường và một số bệnh ung thư ở trẻ em.
- Dễ tiêu hóa, vì vậy các em bé được nuôi bằng sữa mẹ ít bị xì hơi, đau bụng, trớ, tiêu chảy và táo bón hơn.
- Hỗ trợ phát triển não tới mức tối ưu – các em bé được nuôi bằng sữa mẹ thường thông minh hơn.

Các Lợi Ích của Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ đối với Người Mẹ

Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ:

- Không cần phải chuẩn bị/phá chế.
- Luôn có sẵn.
- Tiết kiệm tiền.
- Giúp quý vị giảm số cân nặng tăng trong thời gian mang thai.
- Giúp tử cung trở về kích cỡ bình thường và giảm tình trạng ra máu sau khi sinh.
- Có thể giảm nguy cơ loãng xương, ung thư vú và ung thư buồng trứng.
- Tạo sự gắn bó đặc biệt giữa quý vị và em bé.

Những Lời Khuyên để Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Thành Công

- Cố gắng cho em bé bú sữa mẹ trong phòng sinh càng sớm càng tốt.
- Tiếp xúc da chạm da với em bé càng nhiều càng tốt.
- Việc nuôi con bằng sữa mẹ sớm và thường xuyên sẽ giúp tạo lượng sữa để đáp ứng nhu cầu của con quý vị.
- Cho em bé ăn khi em cần, từ 8 tới 12 lần một ngày.
- Tránh dùng bình sữa và núm vú giả cho tới khi quý vị và con quý vị đã học cách bú sữa mẹ.
- Tránh dùng các loại chất bổ là sữa pha chế và nước. Con quý vị chỉ cần sữa mẹ là đủ.
- Cho con bú sữa mẹ thường không gây đau đớn. Nếu quý vị thấy đau, hãy nhờ giúp đỡ.
- Hãy thư giãn và vui hưởng cùng đứa con của quý vị!

www.dhss.mo.gov/wic

DHSS là hãng sô không phân biệt đối xử/cung cấp cơ hội công bằng. Các dịch vụ được cung cấp mà không phân biệt đối xử. Có thể lấy sản phẩm này dưới các dạng thay thế khác cho những người khuyết tật. Xin liên lạc với Sở Y Tế và Dịch Vụ Người Cao Niên Tiểu Bang Missouri tại số 573-751-6204. Số điện thoại dành cho các cư dân khiếm thính và khiếm thính 1-800-735-2966. TIẾNG NÓI 1-800-735-2466.

